

## Naukowcy zmieniają nawyki żywieniowe rodzin



**Wrocławscy dietetycy pomagają rodzinom z woj. dolnośląskiego, łódzkiego i wielkopolskiego zmieniać nawyki żywieniowe.**

Całodzienne jadłospisy - inny dla każdego członka rodziny w zależności od wieku i aktywności - przygotowują wrocławscy dietetycy dla mieszkańców kilkunastu małych miejscowości. Program ma pomóc zmienić nawyki żywieniowe na zdrowsze.

Naukowcy z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu objęli tym programem 64 rodziny z województw: dolnośląskiego, łódzkiego i wielkopolskiego.

Eksperci zaplanują im domowe posiłki i aktywność fizyczną na 24 tygodnie. Raz w tygodniu odwiedzą objęte programem rodziny, żeby na bieżąco monitorować efekty, a także wspólnie planować dalsze działania.

„Indywidualizujemy podejście do badanych rodzin, dostosowując układane jadłospisy do sytuacji ekonomicznej, zwyczajów żywieniowych, a nawet preferencji smakowych” – podkreśliła prof. Monika Bronkowska, szefowa Katedry Żywienia Człowieka na UPWr.

Organizatorzy chcą trwale zmienić nawyki żywieniowe, by walczyć z chorobami cywilizacyjnymi wynikającymi często z nadwagi i otyłości.

Program realizowany jest w następujących miastach trzech województw:

- woj. dolnośląskie: Oborniki Śląskie, Milicz, Długołęka, Oleśnica, Trzebnica, Kłodzko;
- woj. łódzkie: Wieluń, Sieradz, Złoczew, Wieruszów, Pajęczno, Działoszyn;

- woj. wielkopolskie: Kępno, Kościan, Krotoszyn, Odolanów, Rawicz, Ostrzeszów.

Według Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego ponad jedna czwarta Polaków (25,2 proc.) jest otyła. Średnia w Europie wynosi 22,3 procent. Polacy znaleźli się w pierwszej piątce najbardziej otyłych narodów w Europie.

źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)